

豊橋市老連だより

第45号

吉田春秋



■発行/豊橋市老人クラブ連合会 ■編集・印刷(株)博報社/名古屋市北区稚児宮通1-56 ☎0120-0212-09



平成22年度豊橋市老人クラブ連合会 総会

4月22日、平成22年度豊橋市老人クラブ連合会総会が豊橋市公会堂で開催されました。

榎木会長はいさづつの中で「会員が結束し、存在感のある組織づくりの推進」を強調しました。その後、佐原市長からお祝いの言葉をいただき、顕彰に移りました。

絆深め、存在感ある組織づくりを

市長感謝状16名、市老連会長感謝状47名に感謝状が贈呈され、会場からは功績を称える拍手が沸き起こりました。



役員紹介を経て、榎木会長を議長に議事に入りました。議案第1号「平成21年度事業報告及び決算」、議案第2号「平成22年度事業

れぞれ審議され、活発な質疑応答を経て、全て承認可決されました。

実施方針」、議案第3号「平成22年度事業計画及び予算」、議案第4号「豊橋市老人クラブ連合会会則の改正及び施行について」がそ

第2部「シニアリーダー育成事業講演会」では寺田クリニック 寺田院長を講師に、「排尿障害」についてのお話を聞きました。

シニアリーダー育成事業講演会

「シニアに多い排尿障害について」



寺田クリニック 寺田 央臣院長

◆排尿障害を改善する上で必要なこと

①食生活について

アルコールや刺激の強いもの、コレステロールが高いものは控え、昔ながらの日本食を中心に行きましょう。また、夜トイレに行きたくないからと言って水分をとらないのは良くないので適度な水分補給を忘れずに。

②体を動かすことも大切

治療の第1段階は運動です。ゆっくりと散歩するなど、適度な運動を心がけましょう。

『恥ずかしがらず積極的に専門医に相談を!』

ご挨拶

豊橋市老人クラブ連合会 会長 榎木 良行

木々の緑がその濃さを増し、一段と美しい季節となりました。会員の皆様におかれましては、ご健勝にご活躍のこととお喜び申し上げます。

市老連では、4月22日に開催した総会において、承認されました本年度の事業計画に基づいて活動を進めて居るところでございます。さて皆様、昨今は高齢者

にとつて益々暮らしにくい世の中となつて参りました。考え方や趣味が多様化し、個人々人として楽しむことが主流となつたことで、人と人の関係性が希薄となりまして。家族構成も様変わりして、子ども家族と親家族に分かれて住まう二世帯住宅が増えてきました。結果、親子の絆が薄れていくことは必定です。し

たがって、世の中全般に、皆で何かをして楽しもうという機会が少なくなりまして。だからこそ、私たちは老人クラブの活動を通して心が通じ合う仲間を増やし、存在感のあるクラブを構築していこうではありませんか。

昨年、市老連ではクラブの事務処理に活用していたため、各ブロックに1台ずつパソコンを導入いたしました。その成果が出た

のか、市老連への提出物の中に、パソコンで作成された書類がみられるようになりました。より多くのクラブがパソコンを活用していただけると、今後役員様の事務作業が軽減され、会員増加及びクラブの活性化に繋がると思っています。

簡単ではございますが、単位クラブの会長様をはじめ、会員の皆様のご指導ご協力を切にお願い申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。

私たちは、豊橋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

平成 22 年度 最重点目標 老人クラブ組織の点検・強化・拡大を進めよう

平成 22 年度 重点目標

- 1. 健康維持活動の推進**
身体機能を維持するために、「ウォーキング」の啓発と普及に努め、健康で自立した生活を目指そう。
- 2. 「友愛訪問」と「一声運動」**
友愛の心を深め、地域内の関連組織と連携して、高齢者の孤立化を防ぐ運動を推進しよう。
- 3. 地域を豊かにする活動の推進**
地域社会とのつながりを大切に、地域への奉仕活動をさらに深めよう。
- 4. 組織強化と加入促進運動の推進**
事務作業の効率化と組織強化を図るためパソコンを活用するとともに、活動を共にする仲間の輪を広げ、明るく楽しいクラブ活動を推進しよう。

健康づくりの推進に期待します

豊橋市福祉部長 立岩 政幸

本年 4 月の人事異動で福祉部長に就任いたしました立岩政幸です。

豊橋市老人クラブ連合会会員の皆様方には、日頃より本市の福祉行政にご理解とご協力をいただいておりますことに、厚くお礼申し上げます。

さて、わが国の高齢化は急速に進み、高齢化率も 22% を超え、いわゆる超高齢社会へ突入いたしました。このような人口構造が社会にさまざまな影響を及ぼすことは明らかであります。

が、私はこれらにどのような対処していくかを講ずることが重要であると思っております。

まず、高齢者人口の増加をどう捉えるかで、そのイメージはまったく変わってきます。たとえば、健康で豊富な知識と経験を持ち、それを若い世代に伝えていただける方が大勢お見えになると考えれば、マイナスイメージは払拭され、プラスイメージに転換されると思えます。

しかし、このイメージの前提にあるのは、高齢者の方々がいつまでも健康であり続けることでもあります。本年 4 月、豊橋市老人クラブ連合会総会におきまして、本年度の事業実施方針が示されましたが、その中にも、『健康で自立した生活を送り、長年培ってきた知識と経験を活かし、仲間とともに地域社会に積極的に参加し活動すること』で、「支えられる高齢者」から「支える高齢者」になることが期待されている」と記されており、老人クラブ会員の皆様の意気込みを強く感じているところでございます。

役員紹介

よろしくお願ひします



会長
柵木 良行



副会長
河合 慎二



副会長
白井 邦男



副会長
富安 貞夫



会計
松井 久



総務部長
野田 光司



広報文化部長
日野 義久



社会部長
森下 佐六



保健体育部長
星野 清



レクリエーション部長
藤城 敏



生きがい事業推進部長
若見 康義



交通安全対策推進部長
藤村 増男



女性部長
柳井くに子

また、健康維持活動の推進を重点目標の 1 つに挙げられ、特に、「ウォーキング」の啓発と普及に努め、健康で自立した生活を目指すことについても具体的な目標に挙げられております。

これらの事業実施方針などが会員の皆様によって実践されることにより、今後の高齢社会が明るいものになっていくと思っております。

今後、豊橋市として高齢者の健康づくりに積極的に取り組んでいくためにも、まずは、老人クラブ会員の皆様、率先して「ウォーキング」などの健康づくり事業に取り組んでいただ

き、会員以外の方たちに対しても、健康づくりの大切さを訴えていくことが必要と考えます。

このような事業の展開が新規会員の獲得につながり、やがては、老人クラブ活動の活性化につながっていくものと思っておりますので、今後も、老人クラブ連合会の皆様には、本市への絶大なご理解とご協力をお願いする次第でございます。

最後になりますが、豊橋市老人クラブ連合会の益々のご発展と会員の皆様のご健勝を心よりご祈念申し上げます。

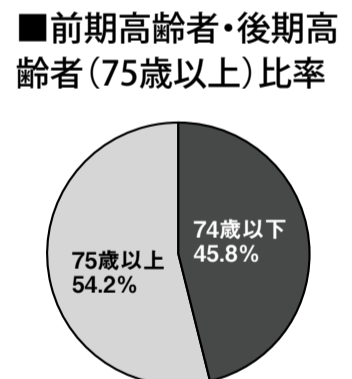
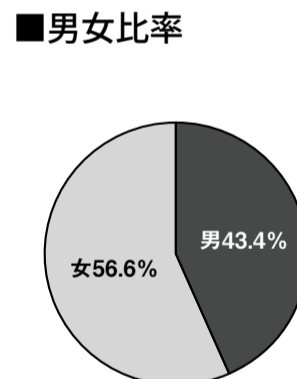
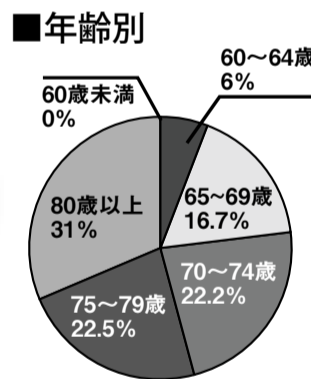
私たちは、豊橋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

平成22年度 豊橋市老人クラブ連合会 事業計画

Table with 6 columns: 月, 日, 行事名, 場所, 備考, 担当. It lists various events such as 'ブロック別会長研修会', '平成22年度総会', and 'シルバースポーツブロック大会' with their respective dates, locations, and organizers.

平成22年度 市老連年齢調査

◎市老連会員数 / 18,198人 (男:7,898人、女:10,300人)
※74歳以下 / 8,330人、75歳以上 / 9,868人
◎市老連理事平均年齢 (平成22年度) 75.3歳



私たちは、豊橋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

盤上の熱い戦い

第78回高齢者囲碁・将棋大会



高齢者囲碁・将棋大会が6月2日(水)、高師老人福祉センターで開催されました。

囲碁77名、将棋36名合計113名は過去5年間で最高の参加者となり熱気が溢れていました。

囲碁・将棋は各センターにおける趣味の教室に参加している人がほとんどですので、同じ教室の仲間同志の対戦もしばしば見られます。お互い手の内はわかっていて真剣に取り組んでいました。

(レクリエーション部長 藤城 敏)



入賞者の皆さん

結果表 (敬称略)		
囲碁の部A (参加者...22名)		
優勝	中村 紘明	豊
準優勝	上床 紀義	鷹 丘
囲碁の部B (参加者...37名)		
優勝	榛葉 陽一	鷹 丘
準優勝	白木 五郎	二 川
囲碁の部C (参加者...18名)		
優勝	中谷 峻	大清水
準優勝	田中 鶴敏	大清水
将棋の部A (参加者...19名)		
優勝	田中 栄	二川南
準優勝	森 晃一	東 田
将棋の部B (参加者...17名)		
優勝	伊藤 幸雄	二川南
準優勝	竹内 重則	栄

お知らせ

第5回 とよはしシニアフェスティバル

第47回 豊橋市高齢者福祉大会

ダイヤモンド婚(結婚60周年)・金婚(結婚50周年)を迎えるご夫婦等をお祝します。

◎開催日時 9月2日(木) 式典 午前9時30分~

◎開催会場 豊橋市公会堂



第33回 高齢者趣味の演芸大会

「趣味の教室」の演芸部門の皆さんが一堂に会して、日頃の練習の成果を発揮します。ジャンルは、民謡・舞踊・詩吟・歌謡曲・大正琴・健康体操・ダンスなど、さまざまです。皆さんの熱い舞台をぜひご覧ください。

◎開催日時 9月1日(水) 開場 午前9時00分 開演 午前9時15分

◎開催会場 豊橋市民文化会館 ホール



第42回 高齢者趣味の作品展

市内の高齢者の皆さんが日頃趣味などで製作に取り組んでいる作品を出品し、展示します。日本画・洋画・ちぎり絵・ガラス絵・絵手紙・俳句・写真・書道・水墨画・手工芸品など、毎年多くの方の素敵な作品をご覧いただけます。

◎開催日時 9月1日(水)~3日(金) 午前9時~午後4時 (最終日は午後3時に終了)

◎開催会場 豊橋市民文化会館 2階展示室



第19回 女性部 チャリティーバザー

出品募集

◎開催日時 9月1日(水)~9月3日(金) 午前9時15分~午後4時00分 (最終日は正午に終了)

◎開催会場 豊橋市民文化会館1階リハーサル室

市老連のチャリティーバザーは、社会福祉事業に寄与することを目的として開催しており、昨年度はその売上金で老人憩の家へマッサージチェアの贈呈及び年末たすけあい義援金の寄付を行いました。また昨年度に限っては、皆様方のご理解を得て、市老連専用のパソコンを各地域の老人福祉センター及び地域福祉センターへ導入させていただきました。

さて、本年度も社会福祉の向上に貢献することを目的とし、女性部を中心に、チャリティーバザーを開催することになりました。皆様方には事業の趣旨をご理解いただき、クラブ役員が出品募集のお願いに上がった際は、ご協力くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

私たちは、豊橋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

校区・単位クラブ活動

富士見校区

老人クラブと地域活動

ニューレイク第二クラブ
山田 道明

核家族化・高齢化が加速している昨今、マスコミは「過疎の村の高齢化」「孤独」「老々介護」等をたびたび報道している。小生、一昨年70歳で老人クラブに加入させていただいたが、構成員の年齢の高さに驚いた。70歳以下の方が約2割であった。老人クラブにも高齢化の波が押し寄せていたのだ。

この事は単純に高齢化とは言えぬかもしれない。働き手が定年を迎えても「経済面、生活面にゆとりがない」「地域活動に興味がない」の大きな原因といえるのではないだろうか。

「向こう三軒両隣」「遠くの親戚より近くの他人」は遠い昔の事であり「死語」となっている。このまま推移すると地域活動はもちろん、老人クラブ活動も消滅していつてしまう。地域の繋がりは無くなり、高齢者は何もする事がなく「ただ生かされているだけ」の世界の中になってしまおうのではないだろうか。

現状を変えていくのは容易ではないかもしれない。

しかし何もせずに手をこまねいては前述の状態になるのは必定であろう。市老連の平成22年度重点目標の4項目のうち「地域を豊かにする活動」「組織強化と加入促進運動」の推進をあげている。このうち「加入促進」は急務の課題であるが、該当の方をどのようにして把握するのも難しいのが実情である。

現在「月例会・役員会の報告」を配布し始めたが、これもクラブ員のみであり非会員の方には知らしめようがない。広報活動の手段を見つければ、会員増を図らねば地域活動の発展も難しい。



多米校区

春のレクリエーション

第三和来会老人クラブ 金子正二郎

平成22年5月18日、出席者36名。日帰りの行き先は、掛川花鳥園と袋井ランドンセンター。

東陽地区市民館前を8時、バスは36名を乗せ出発。東名三ヶ日インターで東名高速道路へ入ります。いよいよお楽しみの旅が始まりました。

お酒の好きな方は飲み始め、皆様方の間で、いろ

な会話が楽しく始まりました。やはり会員の皆様は、普段と違う様子に見えました。それというのは、掛川花鳥園と時代人情劇、舞踊ショーを見るのは女の方です。男は名門グラウンド・ゴルフ場へ。立木・起伏・平面のある変化に富んだコースは静岡県下第1号日本グラウンド・ゴルフ協会認定第46号のコースで、10名



掛川花鳥園にて

を5名・5名の2組に分けて試合形式で40ホールを回りました。

福岡校区

私たちの三世代交流行事

小池元町百寿会 松野 節子

私たちの町内小池元町は渥美線小池駅の周りです。老人会・町内会・子供会で毎年6月の第1土曜日に柏餅作りをします。前日より小豆を煮たりして前支度をします。それにたまりの団子とみつ豆を作ります。

まず柏餅ですが、皆さんは当日午前9時より小池集会所へ集まります。柏の葉を洗う人、おくどの火をつける人、米の粉を袋に入れ計量器で計る人。それぞれに役目があり、毎年のことで皆さん手つきは上手です。釜の湯が沸くと熱湯で

ねる人、そしてせいろに入れてふかす人、またその餅を臼に入れてつく人、目の回るような忙しさです。あんこを梅より少し大きく丸めてるじに並べておきます。それは子供会やお母さん方の仕事です。そしてお餅がねり上がったら板の上でおじいさん、おばあさんが餅を丸く取り、それを平らにのばし、あんこを入れて柏の葉を巻いてせいろに並べてまたふかし、葉の色が変わったら出来上がりです。



今までには無いコースなので、気分を一転して楽しく笑ったり、失敗をしたりして、ホールインワンができた時は楽しく笑うことができました。

会員の皆様が「本当に今日一日は楽しく遊べた」と、皆さんが喜んでくださいましたこと、皆様方のご協力があったからだと心より感謝申し上げますとともに、多米校区の会員の方々が楽しい旅行とグラウンド・ゴルフをできますように、皆様方の健康と発展をお祈り申し上げます。

そしてたまりの団子も町内会・子供会の皆さんが一生懸命に炭火をおこして焼いてくれます。出来上がりましたら集会所の中で皆さんぐるりと丸くなり、作り方の苦労話や「楽しかったね。おいしく出来たね」と話かはずみです。

これからもいろいろな行事にこのように大勢の人に参加していただけるように心から願っています。

私たちは、豊橋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

校区・単位クラブ活動

岩田校区

多米民俗資料収蔵室見学

北岩田一区老人クラブふたば会
阿部 純一

岩田老連シニアサ
イクリング岩田9月
の例会は、28日に「豊
橋市多米民俗資料収
蔵室」訪問。会員21
名が万口公園から自
転車で彼岸花咲く道
路をサイクリングした。旧
多米小学校教室を利用の同
室は、建物もグラウンドも
歴史を語る資料室だ。懐か
しい木製の児童用椅子に座
り、富田館長の「早咲きの
花」映画撮影での面白い裏
話から始まった。建物その
ものが歴史を刻み、収蔵さ



まゆ玉の説明をする
富田先生

妙な話術で聴かせていただ
き、今の便利な時代を改め
て認識すると同時に、先輩
方のご苦労をいささかでも
知ることができた。

時計メーカーが作った
「ハ工生捕器」の素晴らしい
発想、製品には皆で驚嘆
の声を挙げた。日常生活の
歴史を知り、後輩に伝えて
いくのはわれわれの任務の
1つであり、多くのシニア
たちが多米民俗資料収蔵室
を訪問され、同じ思いで子
や孫に伝えたいと貴重な豊
橋の歴史が将来へ生かされ
ないのではないかと感じ
た。

見学したシニアたちは昔
の体験、特に戦中・戦後、
その時一緒にいた家族の様



旧教室でお話を聞く
会員たち

子や近所の人たちと苦労
したいろいろなことを想い
出し、その頃の元気を思い
出して、これからの生活に
エネルギーを与えてくれる
と確信した。

牛川校区

FD(フォークダンス) サークル モ・DAN

北町友和会 高原 真市

子どもの頃フォークダン
ス(以下FD)を習ったこ
とがありますか? 70歳前
後の「じじとばば」がFD
を習い始めました。平成21
年8月18日(火)、牛川地
区体育館で第1回FD講習
会が行われました。

サークル活動をしている
「チロル二川」さんの協力
を得て男性8名、女性22名、
チロル二川15名の総勢45名
が参加。右も左も最初の1

歩もわからない人たちが、
真剣にそして楽しく挑みま
した。易しい曲でもなかな
か上手く踊れません。上手
に踊れたときは誰彼となく
拍手、拍手そして笑顔、笑
顔。ウーン素晴らしい。こ
の時私は、このFDを続け
ていこうと決意したので
す。

FDには適度の全身運動
(結構ハードかな) 曲、歌
ステップを覚え、そしてリ
ズムに合わせて踊るとい
う様々な要素があり、健康の
維持と増進、親睦、親交を
兼ね脳の活性化を促すとて
も良いスポーツです。

「FDは、今日まで一度
も踊ったことはなかった。
(85歳男性)」、「50数年振り
かな。でもとても楽しいで
す。(72歳女性)」、「この歳
になってFDを踊るとは
思ってもいなかった。(70
歳男性)」、「楽しくて楽し
くて、新しい友達もでき
ました。(7歳女性)」、「家
に帰って歌を唄いステッ
プを踏んでいます。(72歳
女性)」、「ボケ防止にとて

も良いです。(7歳女性)」、
「全てを忘れて楽しんでい
ます。(65歳女性)」と、参
加者の様々な声が私の耳に
入ってきます。いずれも称
賛の声が多く私たちのFD
サークルモ・DANを存
続させていく上でとても勇
気づけられます。

第9回開催が5月9日
(日) 東陵地区市民館で
無事終了。参加総人数は
375名に達しています。
これからも皆様方の協力
を得て、仲良く楽しくを
モットーに継続して参りた
いと思っています。

コラム

メタボリック シンドローム 内臓脂肪症候群

ウエスト85cm以上、
あなたはこの危険ゾーン
に入っていますか?

メタボリックシンドロ
ム(内臓脂肪症候群)は、
肥満・高血圧・高血糖・高
脂血症などが重複した状態
の事で、血管の動脈硬化
を急速に進めるリスクとし
て、最近注目を浴びていま
す。一つひとつは軽症で
も、これらのリスクが複数
該当するほど、脳卒中・心
臓病など命にかかわる病気
の危険性も10倍、30倍と高
まってきます。特に、お
なかに内臓脂肪が溜まった
内臓脂肪型肥満の人は、要
注意!!

内臓脂肪蓄積を必須条件とし、血圧、血清脂質、血糖値
の3項目のうち、2つ以上が基準値を上回るとき、メタ
ボリックシンドロームと診断されます。

- ◎ウエスト周囲径
(おへその高さで測ります)
男性：85 cm以上
女性：90 cm以上
- ◎血圧
最高血圧：130 mmHg以上
最低血圧：85 mmHg以上

- ◎血清脂質
中性脂肪：150mg/dl以上
または、HDLコレステロール：
40 mg/dl以下
- ◎血糖値
空腹時血糖値：110mg/dl以上

私たちは、豊橋市老人クラブ連合会の活動を応援しています



健康は何にも 優る財産だ

牛川校区 北町友和会
野沢 貞子

老女の頭は日増しに忘れやすい。町内会の会合の知らせに「ハイ」と答え、忘れないように手近の紙に書いたのに、その用紙をしまい無くす。呆けたくない、呆けませんようにと、朝夕仏壇に掌をあわす日々でした。脳を鍛える大人の計算ドリル・新聞の数独ドリルを日課に鞭打つても私の頭には一向に効き目無し。80歳近くなればこうして衰え朽ちていくものだと言めかけた1年前、たまたま老人会長さんが「グラウンド・ゴルフの仲間」と声を掛けてくださり、現場に案内してくださいました。まず会員の皆様が笑顔で迎えてくださったのが何より嬉しかった。私自身忘れていた笑顔と高い声。即仲間入りをお願いしました。

あれから丸一年。現在呆れの心配を忘れ、笑顔が戻

り、隠れていたお喋りの毎日楽しく、練習日は休まず参加です。現在血圧も下がり、飲み薬も減り、睡眠導入剤無しでぐっすり眠れるようになりました。

健康と笑顔は何より優る財産だと知り、グラウンド・ゴルフのボールの音に酔い、方向オンチの時は腕の未熟さに笑い、悔しがり、たまたまホールインワンが入れば腹から喜び、楽しく歳を忘れ、呆けを忘れ、笑顔一面。感謝感謝の毎日です。

美女軍団 コーラス部

多米校区 第一和来会
柴田七海子

写真を見ていたら、4年前の美女軍団が目にとまりました。上は白で下は黒と赤い花をつけます。写真の花は紙で作った手作りを記念に撮りました。



文化会館、仁連木、岩田、豊と、1回ずつまわります。前列の向かって左から2

番目の美女は96歳です。あれから4年、今は100歳です。大木チカさんといいますが、まだお元気です。多米の美女軍団コーラス部は、まだまだ3、4回成人式を迎えます。ちなみに美男子も5、6人入っています。

時計

牛川校区 みなみ会
大場 千枝

もう1回運転免許の更新をしたく、4月22日、自動車学校へと足を運びました。本年度から始まった講習予備検査(認知機能検査)を受けました。それは年齢が75歳以上の人を対象に、記憶力・判断力の低下を確認する検査でした。緊張のあまり前夜は睡眠不足になり、当日は会場に入る前からドキドキと心臓の鼓動が高まりました。

問題の1つは、時計の文字盤を書き数字を入れ、1時45分を表示しなさいというものでした。普段外出時は必ず腕時計をはめているので何の気なしにおりましたが、試験官に「時計は外してしまってください」と

指示されました。カンニングのつもりで腕時計をしていたわけでもないのに...とドキドキが最高潮になりました。

考えてみれば最近家電製品に歩数計、携帯電話にも時刻の表示があり、デジタル時計が流行の時代です。このような時代に高齢者にアナログ時計の問題を出すのは時代に逆行しているように思われます。デジタル表示の時刻が読めればよいのではないかと、ふと思いました。

おかげさまで私は記憶力・判断力に心配はないと結果が出ました。永い永い3時間の講習を終えてドキドキも治まりました。ちなみに私の運転技術は...、私の運転とかけて、海を泳ぐ魚とく。その心はどちらもバックが苦手。

三人の広重展で

芦原校区 松井町みどり会
本田 祐一

五月晴れの5月21日、認知症予防の会の仲間と『三人の広重展』を三川本陣資料館で見ました。「工、広重って1人だけではなかったの?」という程度の知識。評判の浮世絵を解説付きで見せていただきました。

『東海道五十三次』の浮

世絵は、すべて資料館・美術館所蔵の本物。歌川広重(1797~1858)は安藤姓の徳川の武士で、俸禄(給料)だけでは食えず浮世絵を副業にしています。二代(明治2年没)、三代(明治27年没・娘婿)、初代が鳥瞰図、俯瞰図、色彩、人物、自然、風景の描写など非凡な創意、工夫、着想が随所に見られて、二代と比較して、その構図など時代背景の違いなどを考えても優れております。

お話では江戸時代、ヨーロッパで輸出品として日本の陶器は珍重され、その包装紙として浮世絵が包装紙代わりにされていました。その芸術的な素晴らしさは西洋の画家に衝撃を与えました。

広重の浮世絵は当時、今の美術価値と違い、役者絵・美人画など評判を呼ぶ時代の中で「二八そば」が現在の貨幣に換算すると400円と同じくらい。地方の人たちの江戸土産として、知らぬ土地への好奇心・旅心を刺激すると珍重され、喜ばれたといわれます。

浮世絵が私たちに残したもの、当時、版元↓浮世絵師↓版木彫↓巧緻な技術を持った無名の絵付け職人たちの江戸時代の文化と情緒を、現代の吉田の橋(現豊橋)を見ながら想像できることが嬉しい。

私たちは、豊橋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

社会貢献

小さな社会奉仕

大崎校区老人クラブ連合会
藤城 敏

昨年9月に「地域教育ボランティア推進委員会」の開催についてと小学校の教頭先生から電話が入り、推進委員として協力の依頼がありました。教育委員会の仕掛けた「地域ぐるみの教育システムの再構築」なのですが、学校では多忙化解消を何とかしたいという思いのようです。



そこで今年の4月より、毎月20日を「社会奉仕の日」と定め、小学校の草取りをする事にしました。あまり無理をしないように午前9時から午前中のみです。曜日ではなく「20日」と日を決めたのは、忘れないうちです。

たまたま6月20日は校区の防災の日と重なり、草取りの途中から防災訓練になるかもしれません。学校の用務員さんも草取りまで手が回らず困っていたので喜んでいきます。

少しの間ですが社会奉仕になっているでしょうか。



530運動に 老人会と企業が 合同行事として 定例化

松山校区 大國町寿会
金田 好正

吉田春秋第41号にて「530運動に老人会と企業が合同参加」という記事を紹介させていただきましたが、その行事も今年で三回目となり、今後も一体となつて530運動事業を進めましょうとお互いに合意致しました。

大國町寿会と町内に事業所を持たれる豊橋建設工業株式会社さんが、この5月15・16日に町内大己貴神社の祭礼をお迎えするに当たり、5月10日に町内道路・神社境内・社務所などを重点的に清掃奉仕を双方合わせて45名を超える参加者を得て実施致しました。

このような合同事業の利点は、クラブ員だけでは今までなかなか手が回らなかった細かな所にまで目が届き、年寄りには若干危険を伴う作業もさすが本職の建設屋さん、機械力も用意され、いとも簡単に処理していただきました。老若男女の作業分担がスムーズにできまして、町内住民の方々が気持ちよく祭礼を迎えることができました。これからも何年もお互いに協力し合つて清掃奉仕に精を出してゆくことができます。



ように頑張ろうと、次の530運動をお互いに約束し散会致しました。週初めの大切な勤務時間中に仕事を中断してまで奉仕活動にご協力くださいました社長さんはじめ、幹部の方々のご理解に深謝の気持ちでいっぱいです。写真は豊橋建設工業株式会社幹部職員さんが、清掃奉仕終了後に撮影されたもので全員に配布されました記念の一場面です。

朝、入学式看板の前で記念写真を撮るため列をなして順番を待っている。青パト隊員が、チラシ配布の前に、「入学おめでとう」と声を掛け、シャッターを押すサービスをしている。

入学おめでとう！ 岩田青パト隊 小学校門で声掛け

岩田校区 北岩田一区
老人クラブふたば会
中神 一幸

自治会、老人クラブ役員等で構成している岩田青パト隊の恒例行事、入学式参列に登校する親子（今ではおじいちゃん、おばあちゃんもついでくる）に「大声で挨拶しようーこの習慣がいざという時、大声で助けを呼ぶのに役立つよ」など書いたチラシを保護者に渡し、よく読むようお願いしている。昨年度、住宅侵入盗被害件数が校区別で当校区が第1位であり、まだまだ全体に防犯意識が低いのだろう。少しでも青パト隊の活



西門で活躍の青パト隊員



東門で活躍の青パト隊員

《理事研修視察》 三河の類似都市・岡崎市へ



ラフ活動を多く取り入れた「チラシ」を作成、年度末に「加入促進運動」を展開したところ、今年度はたまたま対象者人口が大幅に増加したが24・5%（前年度25・3%）に留まった。これは、本来ならば27%台に相当する加入率である」とのこと。

これも、市当局の会員研修を活用し、「新年を祝う会」、80歳の人に贈られる「長寿祝」、「いきいき活動」等の呼びかけ企画に便乗した結果であると語っておられました。



次にもう1点、岡崎市は体力測定に力を入れており、学区老連（本市の校区老連）単位で実施しており、今年度で第5回目となること等々のお話を聞き、本市の都合上、質疑応答等は事務局を通じて行うということとなりました。

（総務部長 野田 光司）

会員随想

心温まる運転マナー

多米校区 第三和来会
濱松 恒治

朝方から降り続いた雨もようやく上がった。昼下がりが、まだ所々に水溜まりの残る道路を歩いている時のこと、前方より乗用車が近づいてきたと思つ間もなく、すれ違いざまに水溜まりの水を跳ね上げた。私はあらかじめ予期していたので路肩にすばい寄りに寄り、何とか事なきを得た。

ねてきたではないか。私は一瞬戸惑いすら感じながら「何ともなかった」と告げると青年は車の方に立ち去っていった。私は青年の後ろ姿を見送りながら、とかく若者の運転マナーが取り沙汰される昨今、久し振りに味わった感動さえ覚えなげな一刻だった。



ところが通り過ぎたその車は少し先まで行って停車すると、25・6歳くらいの青年が車から降り私の方に近づいてくると「今、泥を跳ねなかったですか」と尋

ねた。ちなみにその車のナンバーは、確か豊橋ナンバーだったと記憶している。

合は「姑」でした。

四十路を過ぎても独身貴族を謳歌していた息子が一昨年の夏、突然「会ってほしい女性がいる」と言い出しました。いよいよその気になってくれたかと安堵しましたが、彼女はいわゆる「バツイチ」で、子どもが2人いるとのこと。今時びっくりすることでもありませんでした。

いよいよ初対面の日。開口一番「今まで大事に育て

春の交通安全運動時、交差点で車の流れを見ていて強く感じたのは、運転者のマナーの悪さでした。交差点の手前で黄色信号に変わっても進入する車、赤でも進入してくる車、また、右折の矢印(直進は赤)で直進する車、青信号に変わると同時に発進し、対向車の直前を右折していく車等々です。携帯電話使用中、くわえタバコ、シートベルト未装着もよく見ました。道路を走行中、危険な思いをするのはウインカーも出さず、狭い車間距離のところに進路変更してくる車です。マナーの良い運転者ですと進路をゆずってもらった時はお礼のシグナルを点灯しますが、強引に入った運転者はそのようなシグナルを出すことはありません。以上のようなマナーの

運転マナー

二川南校区
大岩町久保田寿会
新林 弘之

悪い運転者が無くならない限り、5年連続ワーストワンのような不名誉は返上できないと思います。全国各地からこの地方に移り住んだ人たちが聞かされるのが、運転がせっか

を起こした人はツイてなかったとか、運が悪かったとか言い、「反省する車が少ないが、自分自身のゆとりがなさか招いたことをわかってほしいです。運転中は思いやりとゆずり合いの気持ち忘れず、無事故無違反をいつまでも続けてください。私たち高齢者が事故に巻き込まれることが非常に多いです。家を出てから帰宅するまで自身の身の安全にくれぐれも注意してください。



私たちは、豊橋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

私は姑2年生

牟呂・汐田校区
牟呂汐田シルバークラブ
大岩 文子

毎年、1年を振り返ってその年を漢字1字で表す行事、昨年は「新」という字が選ばれましたが、私の場

た息子が選んだ人だから反対する理由はない」と主人が言いました。息子が彼女に対してはもちろん、子どもたちとも随分いい関係でいることが感じ取れ、話は大いに盛り上がりました。子どもたちから「今まで大岩さんと呼んでいたけど、これからは何と呼べいいの?」と聞かれ、ここは私の出番です。「あなたたちには本当のお父さんがいるんだから、無理してお父さ

んと呼ぶなくてもその内い呼び名が見つかるよ」と言いました。

入籍と養子縁組、同居、転校と慌ただしく時は過ぎました。今では息子は子どもたちから「ボス」と呼ばれているようです。なさぬ



仲でもどうってことはありません。

「おじいちゃん」「おばあちゃん」と呼んでくれる孫は高校1年生と中学2年生ですが、私は姑2年生です。

会員随想

私は中学3年14歳の夏休み、8月27日から9月27日の1カ月間高熱により入院し、その高熱により右側の手足と会話に少々の障害が残りました。普通の人と比べると要領も悪く、

欠点も多くなり、このような体になり将来を一層悲観し、考え込んで自殺を考えましたが両親に話をしたらひどい目に遭い怒られました。その後、無事に高校も卒業でき、また就職もでき、

今度は23歳で結婚。幸せな家庭が続くと思っていたら、2人目のお産で女房が亡くなり、赤ん坊の方は助かり、また私も働いていくために私と子ども3人で

の両親が「俺たちが孫2人 をみる」と言ってくれ、「よろしく頼みます」と本首で答え本当に嬉しくなりました。それから仕事にも張りができ、2人の子どもが

私の過去を振り返り 現在に至る

福岡校区 西みどり会 鈴木 祥允

暮らせず、親子バラバラで暮らすならば、世の中も嫌になり、子どもには可哀相だが親子3人で自殺することを考えました。しかし私

結婚するまで働き続けました。その後、子ども2人も無事に結婚し、現在私には孫が5人います。また、嫁も

私の面倒をよくみてくれ、今現在も何を言っても親切で、本当に良い嫁をもらったと感謝しています。最後にありますが両親も他界し、私の子ども2人を立派に育ててくれてありがとつと、毎日お墓にお参りに行っています。また、1つの会社に42年間勤め、定年を迎えて10年経ちます。年金暮らしをし、老人会に勤められ入会し、いろいろな事業に参加して毎日楽しい日々を過ごしています。息子夫婦と孫に囲まれ、私にとって家族は宝物です。

流れ

二川南校区 三弥町老人クラブ 西川 貞夫

稲作でも生涯にできるのは60回程。環境や諸々の条件はいつも変わる。それだから毎年作業に入る時には新鮮でワクワクし、楽しく作業をしながら観察をする。70余年で同じ条件は一度もなかったと言えよう。

青年のちよつとした冒険「新野の雪祭」を見に行くという共通の秘密を持った仲間。独身時代の青年団活動、4Hクラブ活動発表、家の農を継ぎながら兼業で就職、結婚。妻は農を支える。子育て、子離れがあり、世代は移る。親を看取り相続する。みんな同じような歩みで日々、目の前の仕事に改善工夫を加え、よりよい明日を目指してきた。

気がつけば定年で農に戻る。仲間もそれぞれの道を歩み、振り返る余裕を持つようになった。各人の個性を認め合い、自分がないものを補い合い、学び合っ て繋がっている。給油も補修や点検も元気な時はあま



この地方では珍しい8段掛け稲束自然風景(我が家の水田)

人徳の醸造

飯村校区 第二飯寿会 西川 文子

寝つくまでのしばらくの間、故松原泰道先生の著書をひも解き、明日の心の糧をいただくのを習慣にしておりです。

最近では「人徳のすずめ」を読み返し、反省したところ。先生のお言葉を借りますと「徳は心の用によって生まれる人柄。はたらかすほどに心の味わい

が深まる」とあり、酒や醤油などの醸造に喩え「醸は、かもす」と言って、穀類の発酵作用でじわじわと自然に作られていく。人徳も同じで、たとい学識がなくとも、徳を積もうと願うなら誠実と謙虚とが酵母の作用をして、その人の生き方に少しずつ味わいのある魅力が増し、やがて人徳となる「と述べておられます。

さらに「酒や醤油の醸造には直射日光を避けるように、人徳を醸造するにも、人目に目立たぬように陰で黙々と積んでいくこと。人目にふれたらすぐに味が変わってしまうものだ」とも書かれ、ハツといたしまし

た。自分の善行がいつか知られると期待したり、ご褒

美という代償がないのは寂しいと思う気持ちが心の隅に隠れています。「目立たぬように、際立たぬようにするなら何事も目につきません。さりげなくするところに初めて陰徳が生まれます。報酬を求めず無功徳の行為ができてこそ本当の陰徳なのです」とのお言葉を肝に銘じ、改まった気持ちからでなく肩の力を抜き、日常の小さな行いの中で、さらりとすることをこれからの私の課題としていきたいと思うこの頃です。



医学の進歩は 延命治療 それとも治す 治療か

飯村校区 第二飯寿会 山本 富雄

医学書を何十冊と読むと、「ミスは氷山の一角、日常茶飯事」とある。内視鏡手術では臓器の切断・胃腹の壁を破る等、世界で続出している。全ての医療行為は危険性を孕んでいる。医学先進国ほど事故は多い。アメリカでは薬の副作用だけでなく10万人死亡している。

臓器移植では、手術が成

功しても億の費用がかかる。心臓2年、肝臓3年の寿命。しかも拒否反応・感染症抑制剤・血小板の入替輸血等があり、その間生かされる。限界のない進歩といわれるが、なぜ延命治療といわず治す治療を行わないのか。

最先端の手術の名人は神業と誉め称えられるが、治さずすく切る。鍼やバランス、AST気功師等でも難病万病を体を傷つけず副作用もなく治す治療師もいる。かえって田舎の診療所のヤブに難病の名人がいるといわれる。

検査で「異常なし」と言われたのに、全国の病院を渡り、原因不明で病んでいく人が多い。



秋の我が家の脱穀風景 (家内・孫と一緒に)

これからを考える と所詮、自分の目で社会を見るしかないが、そんな不安を励まし合い、力づけてくれるのが心の許せる仲間だろう。肩書き抜きで交わる友こそ親友《心友》と言えるのではないかと思っている。ありがたいことに、今は私は友と家族に恵まれ幸せである。

会員文芸

俳句

■八町校区 旭町第一寿会
水仙が露に負けずと咲ほこる
中村 恒道

■牛川校区 北町友和会
外国の草木遠近春の園
野澤 貞子

■向山校区 紅葉会
鉄線の大輪空に絡み合う
鈴木 都

雨を恋ひ雨に色増す七変化
牧野 桂子

■谷川校区 中原町立岩会
天災の我がもの顔や春北風
朝倉 政敏

藤の花咲きて私服も紫に
池田すみ江

ふる里はみかんの花の宿る村
石田 たか

カップインしそこねたる春の風
石田 輝伸

入学見色とりどりのランドセル
石田 保雄

帰宅せば出迎へあらむ薔薇の花
稲葉 春夫

春の雪きしむ廊下の大覚寺
川合 幸子

春寒に首すくませて風眺む
堤 昭雄

句座に入る風の湿りや梅雨模様
寺村たづ子

■松山校区 東松山町睦クラブ
白寿翁艶歌唄ひぬ小六月
荒井須磨子

■大清水校区
大清水町老人クラブ虹の会

海峡の卯浪蹴立てて連絡船
水野 せつ

■老津校区 老津喜楽会俳句教室
迫り来る暮色の庭やリラの冷
中村きよ子

風薫る城下一望天守閣
西崎 紘子

ページ数止まりしままの目借時
石田 初江

山家みち瀬音貫き河鹿笛
彦坂 和子

萎れたる花びら摘みて春惜しむ
三浦 松代

一隅を色に染めたる諸葛菜
彦坂 たか

東風吹けば蛙コーラス盛り上がり
彦坂 博子

久々の友の便りや風薫る
別所 善子

故里の変わらぬ風や山若葉
鏑本 緑



短歌

■岩田校区 泉会

元朝の輝く太陽に掌を合せ
みんなの健康強く祈らむ
浮海 好美

■豊校区 西岩田親睦クラブ
「折々の親睦の宴」
歌う人飲む人躍る人ありて
寛ぎておりクラブの宴に
金田 英子

■飯村校区 第一飯寿会

去年まで花を咲かせし老桜も
子木に託し精根尽きる
長坂 一昭

■牟呂・汐田校区 坂津松寿会
茜さす雲のあなた光の矢に
すべてを忘れご来光拝む
横田 久枝

■松山校区 東松山町睦クラブ
「春一番」
吾が居間の夕窓よぎる鶯一羽
春一番の風にのりゆく
河合 實

■大崎校区 大崎第一クラブ
古き巢にようやく燕の姿見す
去年より遅きを案じて居れば
山本 絹代

■大崎校区 大崎第二クラブ
空豆の今年は見事に実の入れば
子や親戚に届けに廻る
田中さな江

■大崎校区 大崎第三クラブ
豌豆の花の殻をば手に取れば
小癩な蛞蝓這い出してくる
近藤美代子

庭に咲く色とりどりの花を打つ
春の嵐の恨めしきまで
高田よ志子

■多米校区 第一和来会
百円ひろいさいせん箱に宝くじ
あたりますよう手を合わせ
柴田 好己

■老津校区 老津喜楽会短歌教室
芽吹く春際立ちて咲く黄水仙
やまぶき色のまぶしくもあり
石田 初江

冷や奴みょうがのおひたし夏料理
涼しさきわまり食欲すすむ
鈴木きみゑ

紫陽花も雨降らずしてあわれなり
降れば活き活きあざやかなりて
鈴木 元恵

外敵にツバメの親子頑張つて
巣立ちに近しにぎやか日々に
彦坂 貞子

一吟会奥の細道やっている
頭の中はそのことばかり
伴 幸子

足の怪我立つも座るもままならず
テレビ見ながらハビリ励む
伴 夏枝

農家皆昼寝の頃よ夏盛り
起きているのは我と猫のみ
この一打思いをこめてふりぬけば
あと十センチでホールインワン
柵木 早苗

絵手紙に描きしピンクのつるばらは
色紙にのこりしおれて行けり
三浦 松代

甘藷挿しの時期を逸して天仰ぎ
梅雨入り未だかと雨乞いをする
柵木 良行

川柳

■八町校区 旭町第一寿会
お年より年がいもなくダイエット
中村 恒道

■福岡校区 西みどり会
孫の顔日々くく見ると元氣でる
鈴木 祥允

■豊校区 西岩田親睦クラブ
通学の列おくれし子見守りぬ
金田 英子

■多米校区 第一和来会
ボランテア四苦八苦の車いす
柴田七海子

小づかいも仕事と共に定年に
柴田 好己

私たちは、豊橋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

単位クラブ紹介

磯辺校区 城山ゆうゆう会 (松井 久会長)

城山町に住む41世帯・66名が在籍する城山ゆうゆう会は、今年で結成10年目を迎えました。校区全体の行事に積極的に参加し、またゆうゆう会独自でも様々な活動を展開しています。



サロン



ウォーキング



三世代交流



会報



★ゆうゆう会の活動
月に1回、自治会の集会所に集まり「ゆうゆうサロン」を開設。お茶を飲みながら井戸端会議に花を咲かせます。布ぞうりや牛乳パックを再利用して座椅子・小物入れなどを作成（秋に行われる城山祭りに出品）したり、役員が集まって行事の内容を検討していく場でもあります。

★校区全体の活動
磯辺校区全体で行っている行事の1つに「芋の苗の植え付け作業」があります。三世代交流事業として磯辺小学校の4・5・6年生とPTAとの共催で行われているもので、今年は5月29日に行いました。ふれあい農園に集合した参加者は、

児童と一緒にさつま芋（紅あずき）1000本を植えてから、連風づくり、連風あげを楽しみました。秋には芋掘り、焼き芋大会、紙飛行機づくりと続きます。
★魅力ある会を目指して
「二人でも多くの会員が参加できるよう雰囲気づくりを大切にしたい」と話すのは同会の松井久会長。行事の案内や会の様子を掲載した『城山ゆうゆう通信』をパソコンで作成し、毎月発行しています。紙面には会長が撮影した写真もたくさん掲載され、ゆうゆう会の様子がひと目で分かるようになっていています。

編集後記

吉田春秋をお届けします。今号もたくさんのご投稿をいただき、ありがとうございます。ただ、広報文化部では、皆さま方のご意見・投稿などをお待ちしております。

今後読みやすく楽しい紙面づくりに努力してまいりますので、よろしくご支援をお願い申し上げます。

豊橋市老連 広報文化部

原稿募集

◎校区活動、単位クラブ活動、俳句、短歌、川柳、随想、写真やイラストなどの投稿を募集します。

◎原稿用紙600字。俳句・短歌・川柳については各1点ずつ、写真はきれいなものをお願いします。

◎必ず、校区名・単位クラブ名・氏名を明記してください。

◎紙面の都合上、やむなくカット・見送る場合があります。

◎締め切り/11月末日

◎投稿先/豊橋市老人クラブ連合会事務局（豊橋市今橋町1番

地・豊橋市役所長寿介護課内） ☎51-23337

スポンサーへのお礼

この度「吉田春秋」の発刊にあたりまして、広告掲載のご協力を賜り誠にありがとうございました。本紙は、会員が生きがい・健康・教養を高めながら交流の輪が広がるよう願って刊行いたしております。

今後とも何とぞ末長きご厚誼、ご支援をお願いいたします。

豊橋市老人クラブ連合会

私たちは、豊橋市老人クラブ連合会の活動を応援しています